



INDIVIDUALIOSIOS
PSICHOLOGIJOS
INSTITUTAS



Emociniai iššūkiai ir psichologinė pagalba mokytojo darbe

Pranešimas perskaitytas 2020 m. sausio 15 d. konferencijoje

"Ugdymas ir psichologija 2020 m."

Aš esu Gabija Jurgelytė, mokyklos „Pažinimo medis“ psichologė ir socialinių įgūdžių mokytoja. Individualiosios psichologijos institute vedu mokymus įvairių sričių specialistams, dirbantiems su vaikais ir neišvengiamai susiduriantiems su jų tėvais. Taip pat turiu savo privačią praktiką, kurioje dirbu tiek su vaikais ir paaugliais, tiek su tėvais – tais, kurie patiki, kad dauguma su vaikais susijusių problemų slypi juose pačiuose.

Iš šios asmeninės bei profesinės pozicijos, šio fenomenologinio taško, nepretenduodama į jokią ekspertinį teismą, aš dalinuosi savo pastebėjimais, kurie gali būti tikslūs bei įžvalgūs lygiai taip, kaip gali tokie ir nebūti. Šiandien man norisi kalbėti apie tuos psichologinius sunkumus, kurie yra neatskiriama mokytojo darbo dalis. Apie tai, kas padeda juos atliepti ir tai, kas, galbūt, nepadeda.

Mokytojas, savo profesinėje veikloje beveik neišvengiamai susiduria su emociniais iššūkiais, kurie, mano įsitikinimu, pranoksta beveik visas kitas profesijas. Galbūt netgi psichologo. Tačiau dabartinėje švietimo sistemoje psichologinis pedagoginio darbo aspektas dažnai lieka nepamatytas, emociniai sunkumai – nelegalizuojami, ir pagalbos priemonių mokytojui svarba lieka neįvardinta. Todėl tokios konferencijos, kaip ši, yra labai svarbios.

Kartais matomas pedagogų įsitikinimas, kad, jeigu aš „nesusitvarkau“ su darbu ir jo keliamais sunkiais jausmais, tokiais kaip pyktis, bejėgiškumas, nusivylimas, susierzinimas, baimė, liūdesys, tai arba su manimi yra kažkas negerai, ir tai reikia slėpti, arba kažkas iš esmės yra negerai su švietimo sistema, ir su tuo reikia kaip nors kovoti.

Tai nėra melas, nes mūsų demokratija yra jauna. Visos valstybėje kuriamos sistemos (sveikatos apsaugos, švietimo ir pan.) yra augime. Perėjimas nuo autokratinio prie demokratinio valdymo vyksta labai lėtai. Mes neturime demokratinio, lygiaverčio santykio kūrimo tradicijos. Mes statome save, savo šeimas, mokyklas ir bendruomenes ant autokratinės sistemos griuvėsių. Daugelis iš mūsų gimėme santvarkoje, kurioje galios demonstravimas kito atžvilgiu buvo vertybė, grėsmė bei nepasitikėjimą kėlė kaimynas ar net atsitiktinis praeivis, o dauguma vidinių, emocinių sunkumų turėjo vienintelį sprendimo būdą – alkoholį. Vaikai buvo mokomi paklusti ir slėpti savo tikrąją realybę. Jausmai bei emocijos buvo laikomi silpnumo ženklu, nes galėjo išduoti kažką, kas buvo socialiai nepriimtina. Mokykla daugeliui buvo gąsdinanti institucija. Žmonės daug ką darė iš baimės. Individualiosios psichologijos terminais kalbant, mūsų tauta patyrė gilų menkavertiškumą.

Ir šis išorinis menkavertiškumas persikėlė į vidinį santykį, santykį su savimi. Jis situacijose, kai mums kažkas nepavyksta, kai neatliepiame kitų arba savo lūkesčių, kai išgyvename nesėkmę pasireiškia giliais neigiamais jausmais, tokiais kaip kaltė, baimė, liūdesys. Taip vaikas, kažkada skaudžiai baustas už prastą matematikos pažymį, užauga suaugusiuoju, kuris pats save skaudžiai baudžia vidiniais kaltinimais už tai, kad ne visada atitinka keliamiems lūkesčiams ar reikalavimams.

Tai mūsų bendra patirtis. Visų suaugusiųjų: tėvų, mokytojų, psichologų, administracijų atstovų. Tai mūsų bendrumas ir žaizdos, kurios neša emocines pasekmes tarpasmeninėse situacijose. Ir kartu mūsų visų užduotis – kuo mažiau šio menkavertiškumo perduoti vaikams. Kas visiems, natūraliai, kartais būna sunku.

Mokytojo profesijai keliama labai daug lūkesčių. Visi tarsi jaučiasi turį teisę kažko tikėtis. Aplinkui tiek daug ekspertų ir tiek daug darbo vertintojų, tiek vadovų. Pvz., mokiniai ir jų komentarai dažnai būna tokie: „Ne, o kam man to reikės ateityje?“, „Jūs jam už tą patį parašėte dešimt, o man – septynis“, „O kodėl jūs visada pastebite, kai aš kažką negerai darau, o mergaitės niekada negauna pastabų?“, „Mano tėtis sakė, kad visai nereikia tos anglų kalbos gramatikos, svarbu susikalbėti“.

Mano pamokose būna taip: „Šitą žaidimą jau žaidėme“, „O kodėl mes tik žaidžiame?“, „O kodėl nežaidžiame, tik kalbame?“, „Kaip nuobodu...“ (ir vaikas fiziškai „slysta“ nuo kėdės) arba vienas mano mėgstamiausių: „Praėjusiais metais jūsų pamokos buvo daug įdomesnės“. Šie mokinių

komentarai gali sukelti įvairių jausmų. Būna, pagalvoju: „Ką ne taip darau?“ arba „Galbūt turėčiau labiau pasistengti“, kitais kartais: „Ne, tai ar mano darbas čia juos linksminti, aš kas, cirkas?“ arba „Atsirado čia ekspertas“ ir norisi rėžti atgal „Gal pats nori pamoką vesti, jeigu toks protingas?“.

Galbūt mokiniai, patys būdami vertinami mokytojų, jaučia poreikį kartas nuo karto ir mus pastatyti į tą pačią situaciją. Gal tiesiog nori paprovokuoti, o gal siekia santykio ar svarbos. Svarbu ne tai. Svarbu, kaip aš į tai reaguojau. Ar aš sutinku, kad galiu ir kaip galiu būti vertinamas, kiek aš tam suteikiu svarbos, kiek savo savivertės aš atiduodu į kito rankas. Į vaikų, tėvų, vadovų, visuomenės.

Visas šis spaudimas gali kelti abejones savimi, nepasitikėjimą bei menkavertiškumą. O kadangi nė vienas žmogus negalime ilgai išbūti savo menkavertiškume, mes siekiame išėties, kompensacijos, būdo atsirevanšuoti. Tai gali būti pyktis ar galios parodymas („Pastatysiu tave į vietą“) arba pasyvi rezignacija, nusivylimas ir atsitraukimas („Galiu padaryti, ko iš manęs reikalaujama, bet tik dėl varnelės“). Ši menkavertiškumo–pranašumo dinamika, pasak individualiosios psichologijos kūrėjo A. Adlerio, yra giliausias žmogaus psichologinis mechanizmas. Ji egzistuoja visuose profesiniuose, asmeniniuose, socialiniuose santykiuose.

Šalia to, jog yra labai daug lūkesčių bei vertinimo, mūsų švietimo sistemoje yra mažai resursų. Iš esmės poreikiai, su kuriais susiduria mokykla (tiek vaikų ugdymosi, tiek socialiniai, tiek emociniai), viršija galimybes. Nei finansinių, nei kompetencijos, nei žmogiškųjų išteklių nėra tiek, kiek reikia. Ir mokytojas dažnai lieka vieninteliu tokios situacijos liudytoju, ir ne tik liudytoju, bet dalyviu, kuris turi „kažkaip susitvarkyti“.

Todėl mokytojo profesijoje egzistuoja daug emocinio pažeidžiamumo. Ir neįmanoma sukontroliuoti visų išorinių aplinkybių, kuriose gali kilti įvairūs menkavertiškumo jausmai. Vaikų grupėse vyksta tarpusavio dinamika, kurioje bent dalis agresijos kažkuriuo metu būna nukreipta į mokytoją, atskirų vaikų gyvenimuose vyksta įvairios įtampos, kurios atsinešamos į mokyklą ir skatina veltis į galios kovas, be to, tėvai gali turėti įvairių nuostatų ar nuoskaudų, susijusių su ugdymu, ir iššokti į konkurencinę kovą. Negana to, švietimo sistema yra tiek reikalaujanti ir tiek mažai įgalinanti mokytoją, kad kiekvienas pedagogas kažkuriuo metu susiduria su bejėgyste. Ir pykčiu, kuris yra kita monetos pusė.

Todėl psichologinė pagalba mokytojo darbe turėtų būti norma.

Kas yra psichologinė pagalba?

Yra psichologinės žinios ir psichologinė pagalba. Su žiniomis yra paprasčiau. Pedagogai mielai siekia žinių, informacijos, metodų. Tačiau žinių neužtenka. Situacijų jautrumas būna per didelis. Kognityvinis, sąmoningas suvokimas neatlaiko emocinės įtampos. Šitas darbas yra per daug asmeniškias, neįmanoma jo atlikti neįdedant širdies, o ten, kur širdis, ten ir jautrumas.

Psichologinė pagalba pati savaime nėra problemų sprendimas. Psichologinė pagalba yra būdas įgalinti žmones spręsti jas patiems. Tai yra padrąšinimas, nuraminimas, liudijimas, išbuvimas su sunkiais jausmais kartu, bendra išeičių paieška. Psichologinė pagalba yra santykis. Santykis, kuriame patiriamas pažeidžiamumas. Todėl psichologinę pagalbą gali būti sunku priimti.

Mano patirtis

Aš dirbu privačioje mokykloje, orientuotoje į psichologines kompetencijas: vaikų, mokytojų ir tėvų, kurie renkasi už tai mokėti. Todėl daug ką iš to, ką mes darome, galime daryti, nes yra pasirinkta tam skirti finansinius išteklius.

Visi pradinių klasių mokytojai ir pagrindinės mokyklos klasių auklėtojai turi kas savaitinius susitikimus su psichologu. Taip pat jie kartu veda vaikams socialinių įgūdžių pamokas. Šie susitikimai yra skirti aptarti socialinių įgūdžių pamokas, vaikų elgesį bei galimas problemas, tėvų elgesį ir mokytojų emocijas. Taigi, dalis šio mokytojo ir psichologo bendradarbiavimo yra bendra veikla – pamoka, o dalis yra mokytojų mokymas – pasidalinimas psichologinėmis žiniomis, dar kita dalis – emocinė pagalba. Šitas modelis veikia, nes yra orientuotas į lygiavertį bendradarbiavimą, nuoseklaus santykio kūrimą ir prevenciją.

Dažnai psichologinės pagalbos kreipiamasi, kai yra problema, kai jau kažkas „dega“: konfliktas, patyčios, perdegimas, kai „saugikliai išmušti“ ir visi „iškritę į nuosėdas“. Tačiau tuomet dažnai psichologas jau nieko negali padaryti, nes psichologinė pagalba yra skirta įgalinti kitus spręsti problemas. Esant konfliktui, „ištaškius visus resursus“ tarpusavio galios kovoms, savo teisumo įrodinėjimui, atkurti lygiavertiškumą, sukurti empatiją būna labai sudėtinga.

Kas yra psichologinis įgalinimas mokytojui?

1. Pagalba atlaikant išorinį vertinimą ir jame kylančius menkavertiškumo jausmus. Kad šis menkavertiškumas nebūtų išveiktas galios kovomis su tėvais, vaikais, administracija ir pačiu savimi.

2. Pagalba sudėtingoje tarpasmeninių santykių, nepatenkintų vaikų psichologinių, ugdymosi, socialinių poreikių, nenuoseklioje švietimo politikos situacijoje randant atsakymą, kas yra mokytojo darbas ir mokytojo atsakomybė, o kas nėra šie dalykai, ir atrandant būdus pasakyti „ne“ nejaučiant kaltės jausmo.

Tai, mano nuomone, yra psichologinės pagalbos mokytojui sritis. Ji yra reali ir reikšminga.

Ačiū už skirtą dėmesį.